

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-5 КУРСОВ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА И МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

*Шклярова Л.А.*

Физическое воспитание – единственная учебная дисциплина, позволяющая в комплексе решать задачи укрепления здоровья, физического и духовного развития студентов. Оно способствует формированию у студентов здорового образа жизни, разумной организации досуга, успешному решению задач по коренному улучшению подготовки специалистов. Однако на сегодняшнее время отмечаются медленный рост уровня физической подготовленности и двигательных качеств у студентов-медиков, которые необходимы им в будущей профессиональной деятельности. Уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяет успешность обучения техники двигательных действий.

На основании выше изложенного перед нами стоит задача изучить особенности скоростно-силовой подготовки студентов. Нами было проведено тестирование скоростно-силовых показателей подготовленности по следующим контрольным нормативам (челночный бег, прыжки с места, поднятие туловища из положения лежа).

Сравнительный анализ результатов показал:

Прыжки с места: 1курс – 168, 2курс – 177 (тенденция к увеличению результата).

На старших курсах снижены показатели результатов: 3курс – 170, 4курс – 174, 5курс – 172.

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Наблюдается динамика роста.

Челночный бег. На старших курсах, начиная с третьего, наблюдается снижение результатов.

Вывод: на 1-2 курсах студенты занимаются регулярно физической культурой. На старших курсах занятия проводятся самостоятельно. Следует больше внимания уделять прыжковым и скоростным упражнениям.